

「睡眠と働きがい及び生産性 に関する実態調査」

宮城支部 企画総務グループ

スタッフ 柳沼 純直

主任 高橋 耕平

仙台白百合女子 教授 鈴木 寿則

東北大学 大学院 客員教授 辻 一郎

目的

厚生労働白書によると、働き世代におけるメンタルヘルス関連の患者数は増加傾向にあり、30～50歳代が全体の半数以上を占めている。協会けんぽにおける2021年度の傷病手当金の件数及び金額の全体に占める割合もメンタルヘルス関連の疾患を起因としたものが増加している。また、健康日本21（第三次）では、「睡眠の量」を測るものとして、「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」という目標が追加された。

本研究は、睡眠とワークエンゲイジメント(働きがい)・プレゼンティーズム(生産性低下)との関連性について、実態を把握することで、加入者の健康課題を解決し、働きがい及び生産性を向上させ、健康経営に資する事業の検討を目的とする。

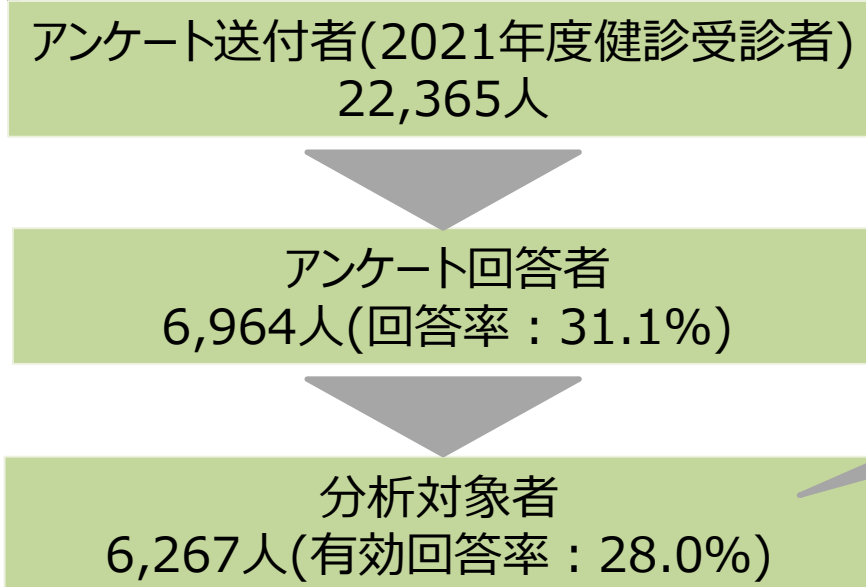
方法 ①

使用データ：

宮城支部健診データ（2021年度）

対象：

35～74歳の被保険者の中から、年齢、性別、問診票の睡眠項目に欠損値がなく業態別に無作為抽出した者にアンケートを送付※



未回答項目があった者を除く

※調査票は、ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)、ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度、東大1項目を使用

方法②

分析方法：

有効回答6,267人の結果からPSQIスコア※¹別に分析

1. 業態（大分類）別の基本特性の把握

（睡眠障害なし者とあり者の割合を、各業態とそれ以外の業態の間で χ^2 検定）

2. ワークエンゲイジメント、プレゼンティーズムの点数※²について分散分析

3. ワークエンゲイジメント、プレゼンティーズムを目的変数とした重回帰分析（性別、年齢、業態で調整）

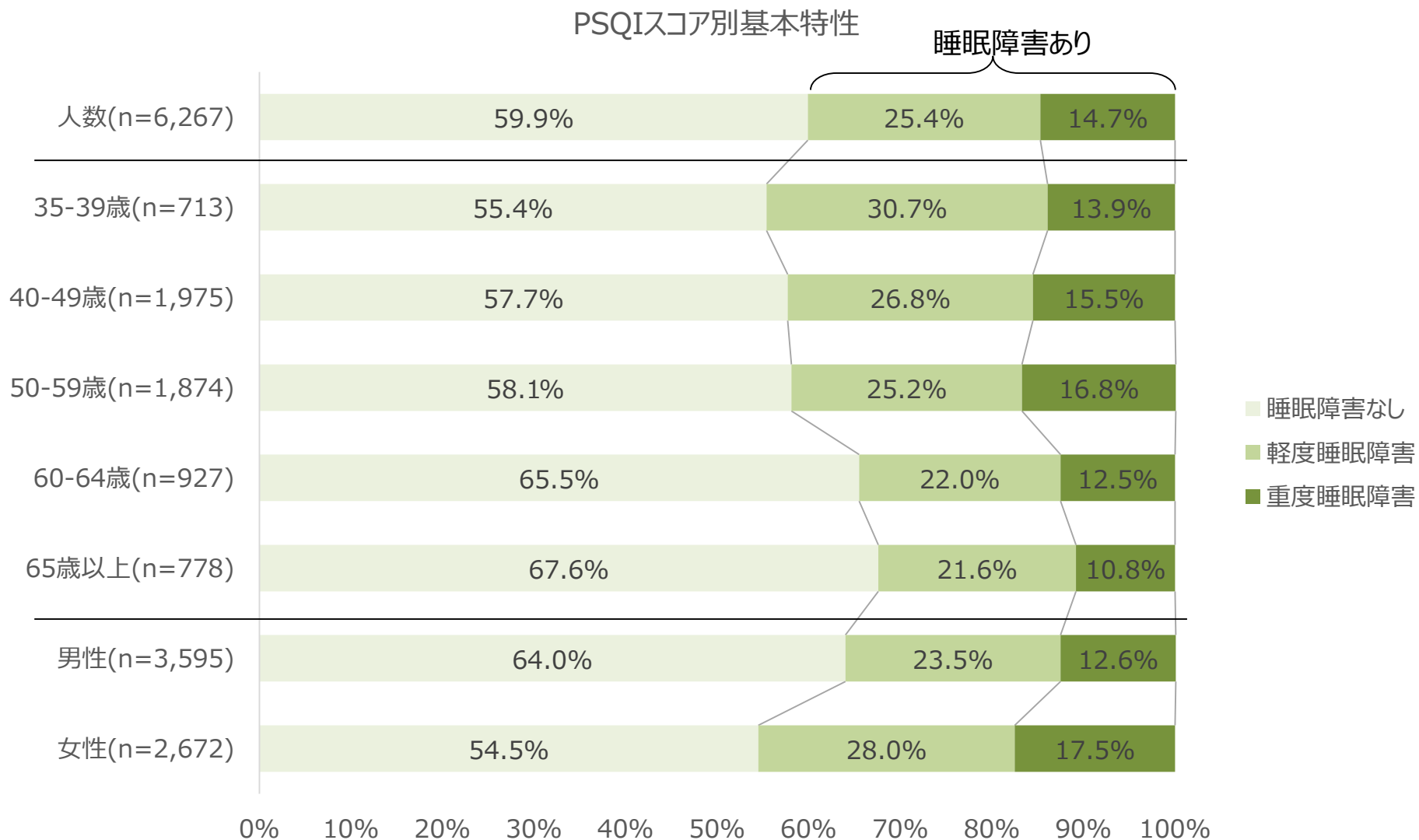
※¹ 0-5点:睡眠障害なし、6-8点:軽度睡眠障害、9-21点:重度睡眠障害

（出典：ピッツバーグ睡眠質問票日本版を用いためまい患者における睡眠障害の検討）

※² ワークエンゲイジメントの点数は高い程良好な状態、
プレゼンティーズムの点数は低い程良好な状態。

結果

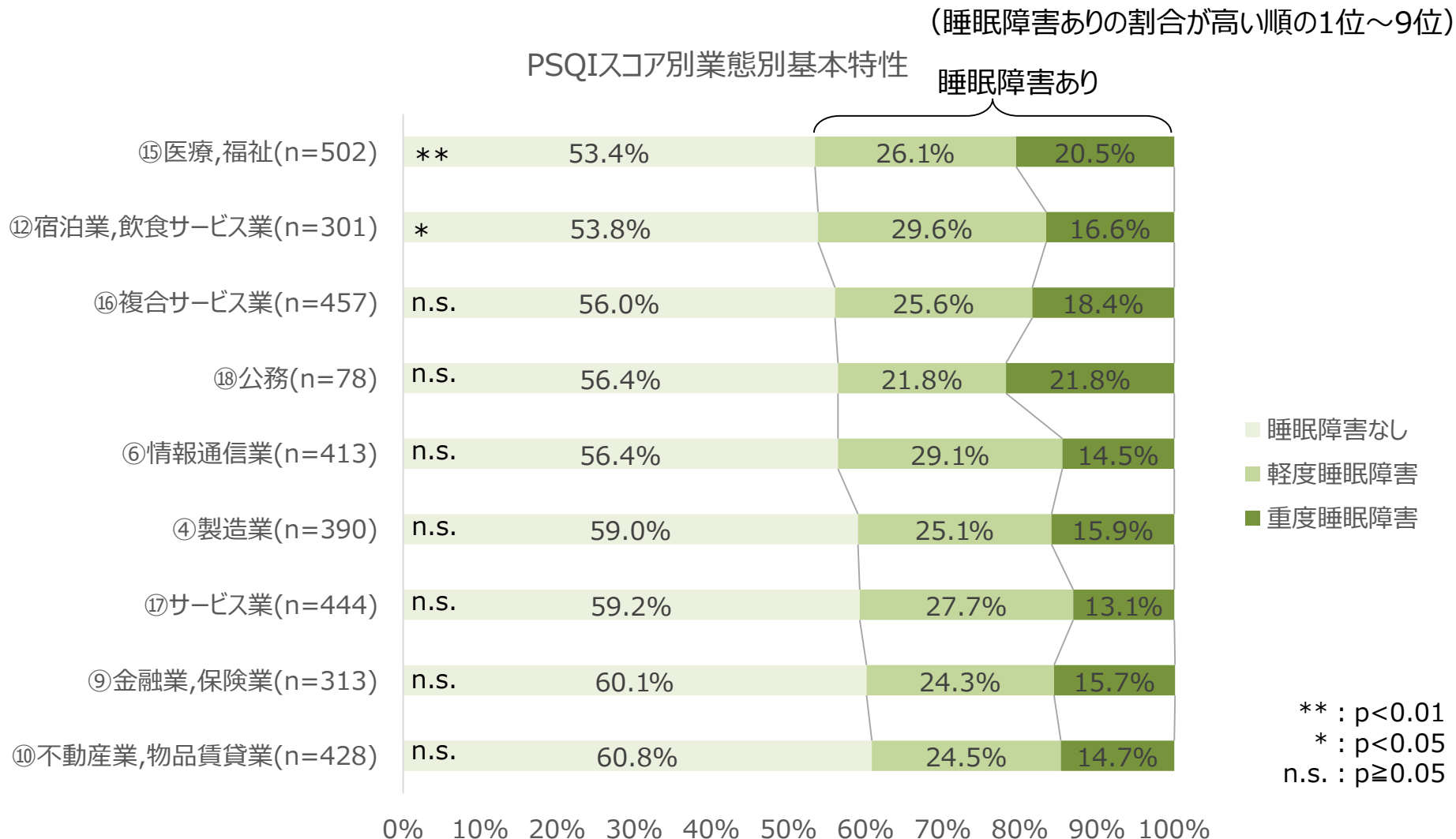
図表1 基本特性の把握



➤ 睡眠障害の割合は宮城支部平均で40.1%であった。年齢では35歳から59歳までが40%以上であった。また、性別では女性が男性より約10%ポイント高かった。

結果

図表2 業態別の基本特性の把握(1)

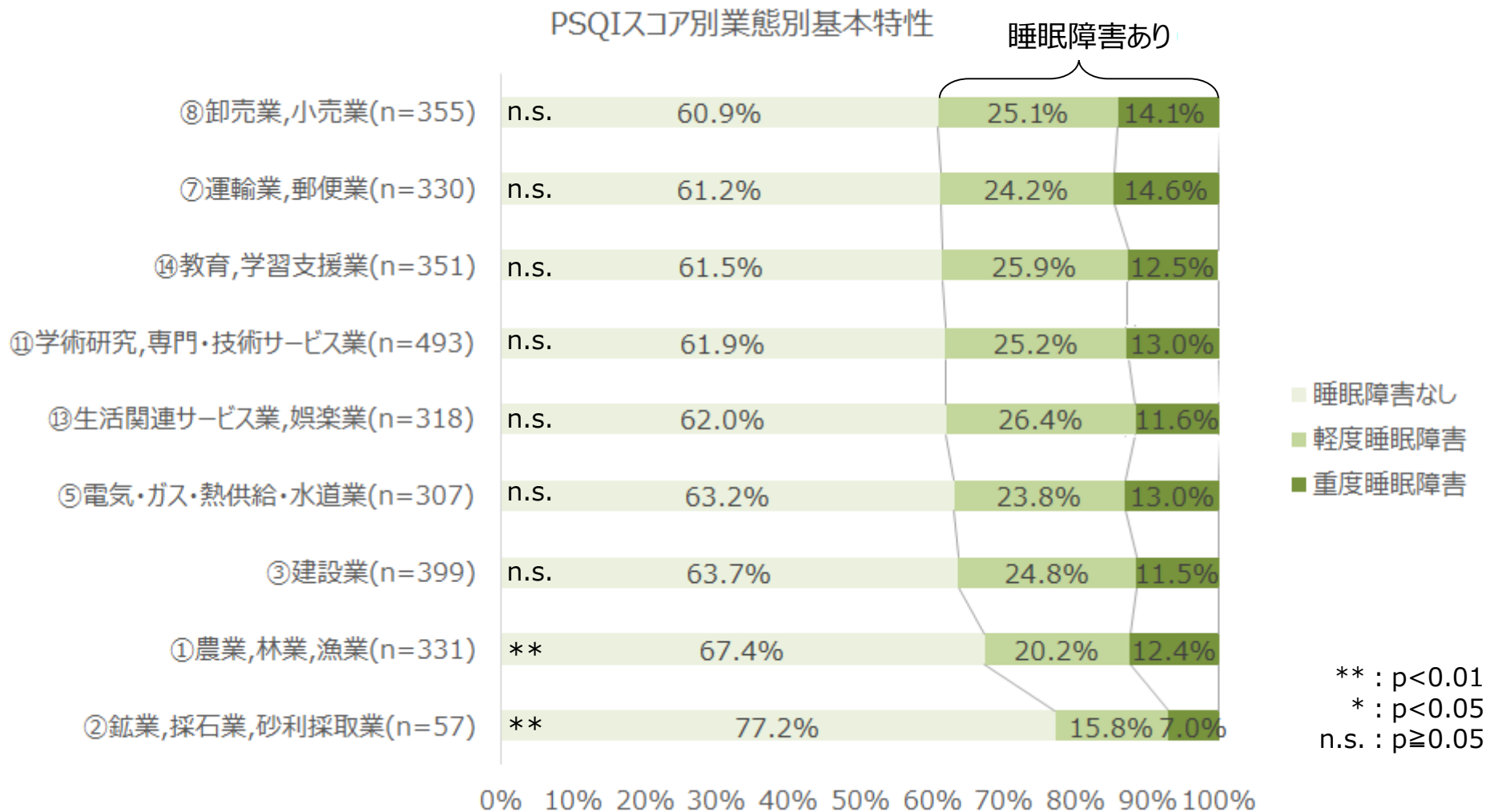


➤ 睡眠障害の割合は、「医療,福祉」(46.6%)、「宿泊業,飲食サービス業」(46.2%)、「複合サービス業」(44.0%)が高かった。

結果

図表2 業態別の基本特性の把握(2)

(睡眠障害ありの割合が高い順の10位～18位)



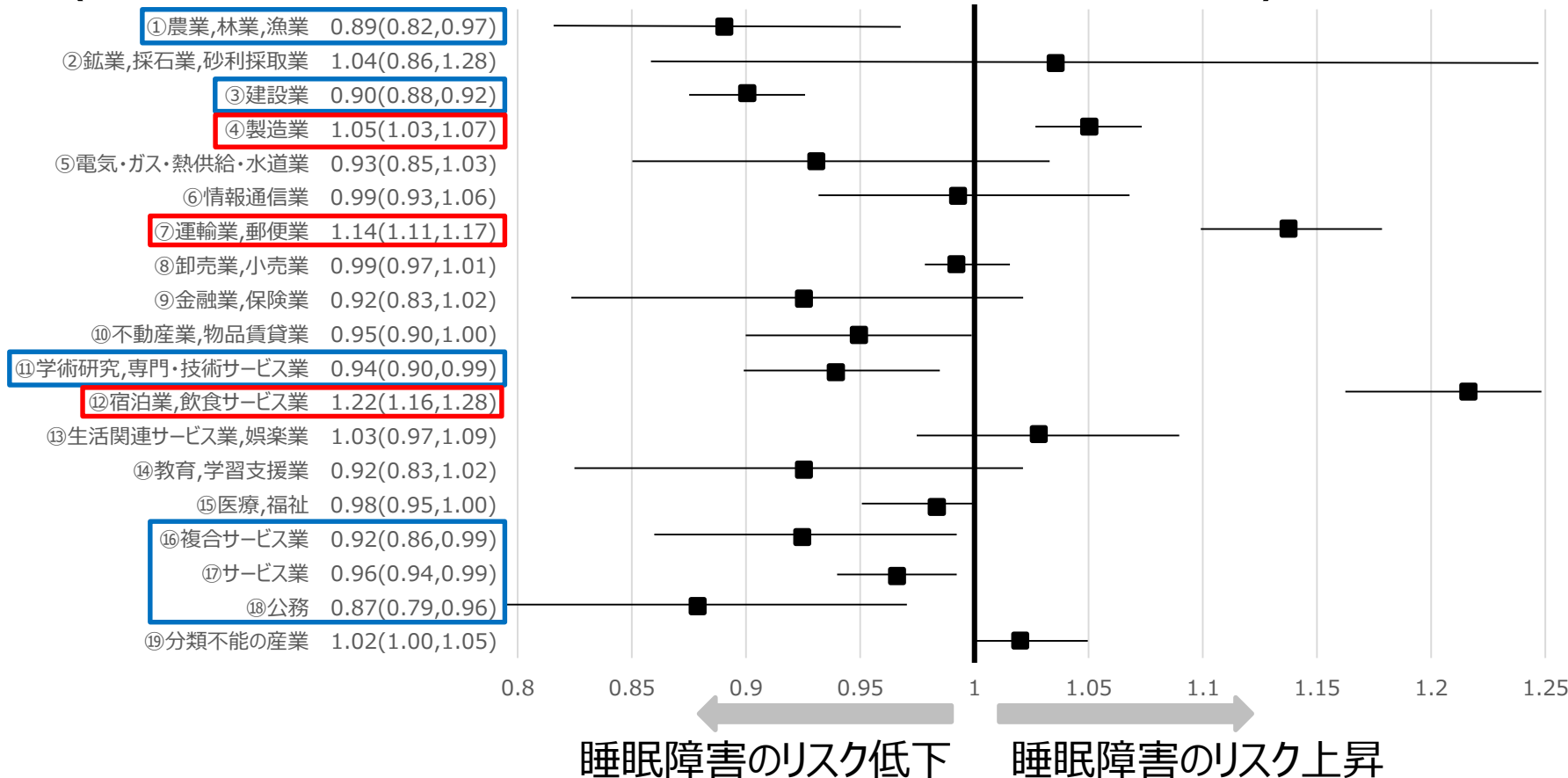
➤ 睡眠障害の割合は、「鉱業,採石業,砂利採取業」(22.8%)、「農業,林業,漁業」(32.6%)、「建設業」(36.3%)が低かった。

結果 (参考) 業態別の基本特性の把握

業態区別の睡眠障害のリスク比【2022年度実施】

(健診結果のポアソン回帰分析によりリスク比及び95%CIを算出)

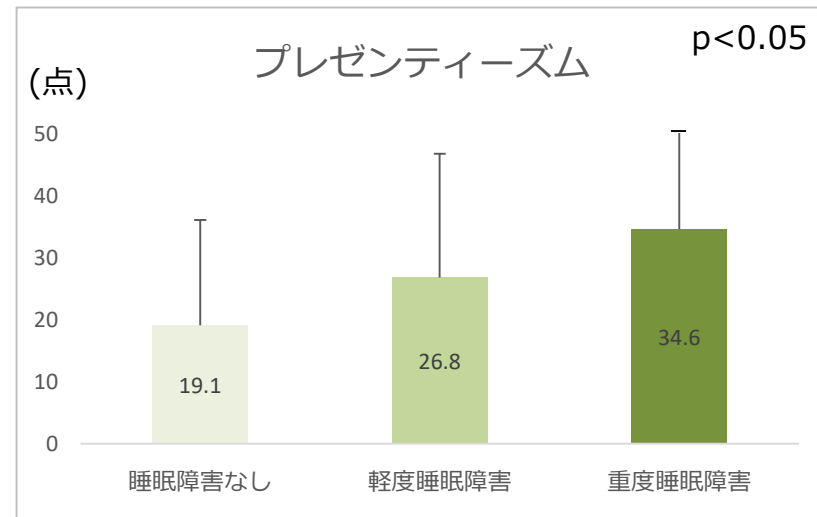
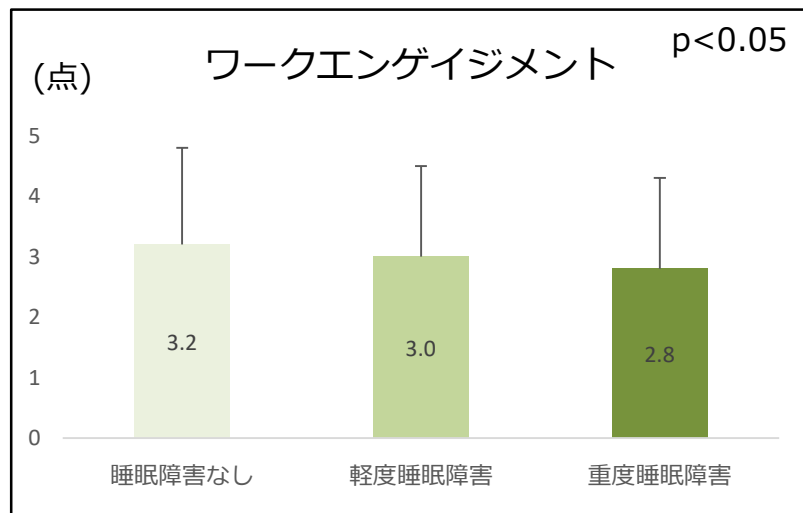
(「令和5年度 協会けんぽ
調査研究報告書」に掲載)



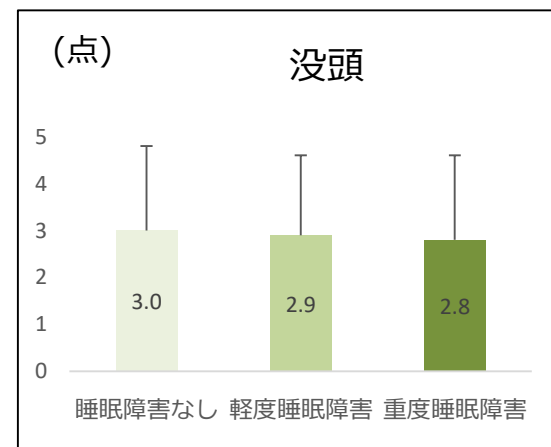
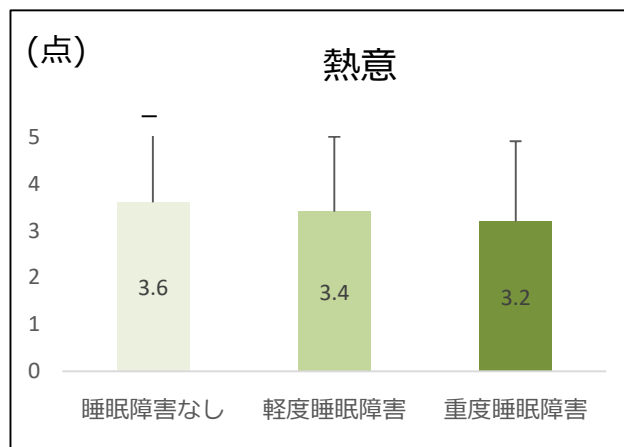
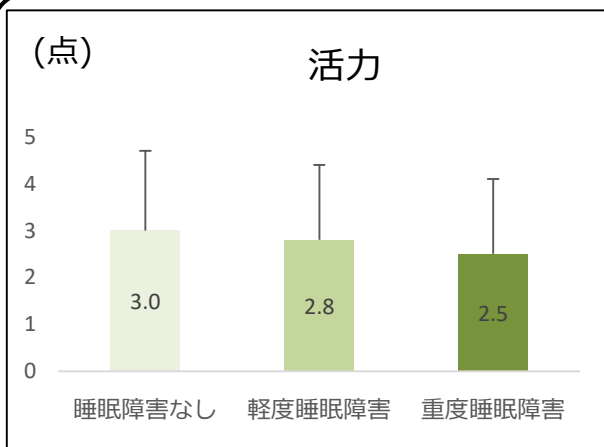
➤ 宮城支部平均と比べて睡眠障害のリスク比が有意に高かった業態は「宿泊業, 飲食サービス業」1.22倍、「運輸業, 郵便業」1.14倍、「製造業」1.05倍であった。リスク比が有意に低かった業態は、「公務」0.87倍、「建設業」0.90倍などであった。

結果

図表3 睡眠障害レベルとワークエンゲイジメント・プレゼンティーズムとの関連性



ワークエンゲイジメントの内訳



- ワークエンゲイジメントの点数は、睡眠障害なし群3.2点、軽度障害群3.0点、重度障害群2.8点の3群で有意差がみられた。プレゼンティーズムの点数は、睡眠障害なし群19.1点、軽度障害群26.8点、重度障害群34.6点の3群で有意差がみられた。

結果

図表4 ワークエンゲイジメント、プレゼンティーズムを目的変数とした重回帰分析※

	PSQIスコア						
	なし (0-5点)	軽度睡眠障害(6-8点)		重度睡眠障害(9-21点)		調整済み R ²	
		標準 偏回帰係数	P値	標準 偏回帰係数	P値		
ワークエンゲイジメント	Reference	-0.05	<0.001	-0.09	<0.001	0.026	
活力	ワークエンゲイジメント の内訳	Reference	-0.07	<0.001	-0.12	<0.001	0.035
熱意		Reference	-0.05	<0.001	-0.08	<0.001	0.028
没頭		Reference	-0.01	0.261	-0.03	0.012	0.009
プレゼンティーズム	Reference	0.17	<0.001	0.28	<0.001	0.092	

➤ ワークエンゲイジメントの点数は、性別、年齢、業態を調整しても、睡眠障害なし群と比較して軽度・重度睡眠障害群ともに有意に低かった。また、プレゼンティーズムの点数は、軽度・重度睡眠障害群ともに有意に高かった。

※ 性別、年齢、業態で調整

考察

- 「宿泊業,飲食サービス業」は、2022年度実施した健診結果データのポアソン回帰分析、2023年度実施したPSQIスコアの χ^2 検定でも、睡眠リスクあり者の割合が有意に高かった。しかし、「運輸業,郵便業」は前者のみ、「医療,福祉」は後者のみ有意であったことから、性別や年齢の影響と考えられる。
- PSQI スコアの高い群では、ワークエンゲイジメントが低くなり、プレゼンティーズムが高くなった。本研究の結果から、「**睡眠障害**」が「**働きがい**」や「**生産性低下**」に**影響を与えている**ことが示唆され、生産性低下の方が関連性が強かった。
- 本研究結果を基に、事業所の職場環境改善に繋がるような情報資材として「睡眠カルテ」を作成し、提供する予定。
また、効果的な保健事業に繋げるため、睡眠と健診項目等との関連性の分析を進めたい。